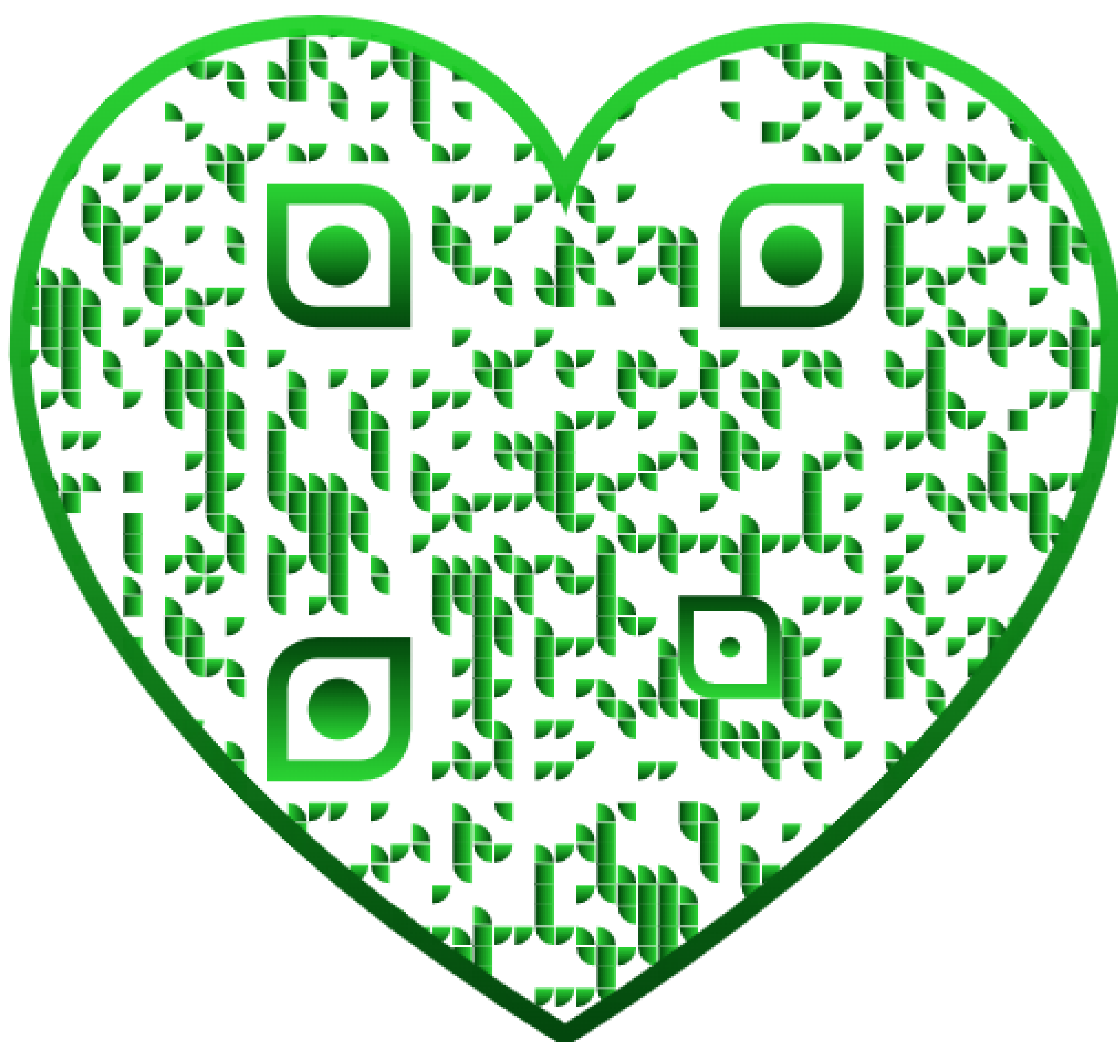
BASSANI JR.

Jornada — da — Gratidão

O caminho para uma vida plena







Apresentação

Foi em 2013 que a minha vida começou a ser transformada. Desempregado, com a vida emocional abalada e buscando ser totalmente independente, decidi que não dava mais para seguir como estava.

Como a maioria dos jovens de Brasília, o primeiro caminho que busquei para tentar resolver pelo menos a questão financeira foi estudar para concursos públicos. Acreditava que assim todas as outras áreas da minha vida eventualmente se acertariam. Doce ilusão.

Os primeiros concursos que prestei foram um fiasco e, a cada prova que fazia e fracassava, os meus sentimentos eram estilhaçados.

Eu não aguentava mais! Tinha que ter outro jeito. Fui para a internet, comecei a pesquisar incansavelmente sobre desenvolvimento pessoal e... Me apaixonei!

Passei a agradecer, a meditar, a frequentar a academia, mudei a minha alimentação, dentre tantas outras mudanças! Mas de longe, a gratidão foi um dos hábitos mais fortes que desenvolvi.

Agradecer por tudo que já tinha e também pelo que não tinha, mas que possuía plena convicção de que estava a meu caminho, fez com que, em poucos meses, eu tomasse posse como servidor público federal, alcançasse a tão sonhada independência e entrasse em um relacionamento estável maravilhoso.

Aliás, esse e-book só pôde chegar até você por causa da gratidão. Após estudar muito sobre autoconhecimento e ajudar pessoas próximas, decidi espalhar o conhecimento que adquiri. As minhas postagens no Facebook alcançam mais de 100 mil pessoas semanalmente e muita gente passou a me perguntar como é

possível impactar tantas pessoas assim. Fica aqui o meu segredo: agradecer, agradecer e agradecer!

Nas próximas páginas você irá descobrir como usar todo esse poder a seu favor.

A Jornada da Gratidão

A partir de hoje você começará um caminho sem volta. Se encantará com tudo que a gratidão irá proporcionar em sua vida que não conseguirá mais passar um dia sequer sem agradecer.

A viagem que sempre quis fazer, o relacionamento que quer ter, a casa onde pretende morar, todos os seus desejos passarão a ser possíveis. Tire a poeira dos sonhos que há muito tempo engavetou e prepare-se!

O simples fato de agradecer irá desbloquear a sua mente para atrair coisas e situações que te façam se sentir melhor. Um mundo de possibilidades será aberto à medida que você pratique esse novo hábito. Tenha uma ótima jornada!



“De longe, a gratidão foi um dos hábitos mais fortes que desenvolvi.”

Bassani Jr.

A gratidão segue leis universais

Eu sei que você pode estar receoso em acreditar que a gratidão tem o poder de transformar a sua vida porque eu também já tive as minhas dúvidas um dia, e é por isso que coloquei esse capítulo logo no começo. Você precisa acreditar!

Para te ajudar a entender melhor por que o sentimento da gratidão é tão poderoso, vamos compreender duas leis universais embasadas cientificamente que muito provavelmente você estudou quando ainda estava na escola.

1. A lei da causa e efeito

Segundo uma das descobertas do cientista Isaac Newton, toda ação provoca uma reação igual e de sentido contrário. Isso significa dizer que quanto mais você agradecer por alguma coisa (ação), mais você irá receber dessa coisa em sua vida (reação).

Digamos que você agradeça por ter bons relacionamentos, por exemplo. O que você irá presenciar nos dias que se seguirem é um bem-estar inexplicável de estar ao lado das pessoas com quem convive, conversas que levantam o seu astral, gestos carinhosos, etc.

Da mesma forma acontecerá com as mais diversas situações. Procure focar a sua atenção naquilo que deseja e veja como isso se expande.

2. A lei da atração

Toda matéria é energia condensada em baixa vibração, de acordo com Albert Einstein. Isso significa dizer que o seu carro, o seu celular, a sua casa, o seu corpo, exatamente tudo, é formado por energia. A mesma coisa ocorre com os seus pensamentos, que podem inclusive ser medidos.

Sendo assim, toda vez que pensamos, emitimos uma frequência energética para o mundo que nos traz diversas situações naquela mesma frequência. Funcionamos basicamente como um imã, atraindo para as nossas vidas o que repetimos constantemente em nossas mentes.

A gratidão é para tudo e para todos

Não importa se você não tem nada, se já tem alguma coisa ou se quer melhorar as condições daquilo que já possui, a gratidão irá funcionar para você.

Por ser baseada em leis universais, a gratidão não enxerga cor, raça, credo, sexo ou classe social.

Assim como a lei da gravidade funciona para todos e nos mantém presos à superfície da Terra, a gratidão também funcionará para você e te trará tudo aquilo que deseja.

Não se limite ao agradecer. Talvez você se sinta desconfortável ao pedir algo muito grande por estar muito distante da sua realidade, mas limite é uma coisa que a gratidão desconhece.

Comece com um pequeno passo

Ao nos vermos diante de muita informação e de muitas técnicas a serem aplicadas, é normal que joguemos tudo para o alto e que não façamos nada.

Por isso, apesar dos vários exercícios que serão apresentados a você nesse livro, comece a sua jornada com uma pequena atitude: agradecer por uma coisa nesse exato momento.

À medida que for se sentindo mais confortável e encorajado, vá adicionando os outros exercícios à sua rotina.

Um agradecimento. É tudo isso que você precisa para começar a melhorar a sua vida a partir de agora.

Agradeça pelo que já tem

Habitualmente não damos valor a muitas coisas que possuímos porque estamos acostumados a sempre tê-las, mas quando uma delas falta, percebemos o quão importante são.

A sua saúde, por exemplo. Você vem agradecendo por ela? É muito fácil seguir a vida quando ela está presente em abundância, mas experimente tê-la reduzida por um só dia.

Da mesma forma acontece com tantas outras coisas. A eletricidade, que nos permite acender uma lâmpada ao apertar um interruptor, a água fresquinha, que está sempre disponível em nossas torneiras, a nossa visão, que possibilita enxergamos toda a beleza existente no mundo.

Observar o tanto de coisas maravilhosas que você já possui é uma das melhores maneiras de mudar a sua frequência para a gratidão. Não existe motivo bobo pelo qual ser grato.

Exercício 1: Check-list

São inúmeras as coisas que passam despercebidas no nosso dia a dia, mas pelas quais poderíamos ser imensamente gratos.

Para que você se sintonize com o poder da gratidão, foram listadas, na próxima página, 111 coisas simples pelas quais você pode ser grato. Ao ler cada uma delas, repita “gratidão”.

- Vida
- Casa
- Família
- Saúde
- Comida
- Bom humor
- Abraço
- Sorriso
- Pai
- Mãe
- Amigos
- Amor
- Internet
- Educação
- Natureza
- Cama
- Cobertor
- Carros
- Roupas
- Música
- Cinema
- Água potável
- Viagens
- Sangue
- Falar
- Ouvir
- Enxergar
- Andar
- Cérebro
- Coração
- Ar
- Respiração
- Medicina
- Pernas
- Braços
- Mãos
- Boca
- Nariz
- Paz
- Chocolate
- Banho
- Ciência
- Sol
- Animais
- Liberdade
- Celular
- Comunicação
- Livros
- Flores
- Feriados
- Arco-íris
- Acordar
- Dormir
- Dança
- Diversão
- Eletricidade
- Sapatos
- Crianças
- Vacinas
- Pão fresco
- Blusa de frio
- Conforto
- Praia
- Elogios
- Carinho
- Passeios
- Solidariedade
- Cabelo
- Dinheiro
- Tecnologia
- Escrita
- Professores
- Chuva
- Esportes
- Dia
- Noite
- Cores
- Frutas
- Gentilezas
- Oportunidades
- Desafios
- Computador
- Fogo
- Micro-ondas
- Sabonete
- Armários
- Tempo livre
- Conversas
- Árvores
- Oxigênio
- Oceano
- Gargalhadas
- Talentos
- Presentes
- Pôr do sol
- Universo (Deus)
- Recomeços
- Segurança
- Aviões
- Perfume
- Protetor solar
- Espelho
- Memórias
- Geladeira
- Sofá
- Felicidade
- Florestas
- Sabedoria
- Lua
- Fotografias
- Silêncio

Exercício 2: Agradeça todo dia

Assim como escova os dentes regularmente, agradecer também tem que se tornar parte da sua rotina. Lembre-se que os seus pensamentos estão atraindo aquilo que você deseja, por isso não dá para ser grato apenas uma vez na semana.

Estabeleça um horário na sua agenda para agradecer todos os dias e coloque um lembrete no seu celular: “pelo que você é grato hoje?”

Eu recomendo que essa atividade seja feita no fim da noite, antes de ir dormir, pois assim você poderá refletir sobre o tanto de coisas boas que aconteceram ao longo do dia.

E mesmo que o seu dia não tenha sido dos melhores, não deixe de agradecer por algo, por menor que seja. O importante é manter o sentimento da gratidão vivo dentro de você.

O interessante desse exercício é que ele fará com que você fique atento, a todo momento, às coisas maravilhosas que estão acontecendo ao seu redor para que possa agradecer mais tarde.

Agradeça pelo que quer ter

Ok. Você já entendeu como a gratidão funciona, que agradecer pelo que tem vai fazer com que tudo isso se expanda, mas e as coisas que você quer ter? Como fazer para atraí-las para a sua vida? A lógica é a mesma.

O nosso cérebro não consegue diferenciar realidade de imaginação. Ou seja, se você ver um vaso na sua frente ou imaginar esse vaso em sua mente, o seu cérebro irá fazer as mesmas ligações entre os seus neurônios, num processo chamado de sinapse.

Levando isso em consideração, se você imaginar com todos os seus sentidos que já possui algo e agradecer, você trará essa coisa para a sua vida. Para facilitar o processo, vamos aprender mais dois exercícios.

Exercício 3: Abençoe as coisas que deseja

Ao longo do seu dia, você se encontrará diante de vários objetos, situações ou emoções que gostaria de experimentar ou de possuir. Um carro bacana, a casa dos seus sonhos, um casal apaixonado, uma pessoa bem-sucedida. Ao presenciar essas coisas, agradeça.

Quando você emana energia positiva (e não inveja) para aquilo que deseja, você deixa claro ao Universo o que quer e passa a trazer todas essas experiências também para você.

Exercício 4: Mural dos sonhos

Nem tudo com o que você sonha vai estar presente no seu cotidiano e é por isso que temos esse outro exercício.

Procure imagens daquilo que deseja e as salve no seu celular num álbum separado chamado de “gratidão”.

Todo dia ao acordar e antes de dormir, dê uma olhada nas imagens e sinta com toda a sua força como essas coisas estão cada vez mais próximas de você. Agradeça, agradeça e agradeça!

Esse exercício é ótimo para praticar aquilo que já falei anteriormente, que o nosso cérebro não diferencia realidade de imaginação.

Faça o que for necessário

De tempos em tempos você se verá diante de situações em que terá que agir para que os seus sonhos sejam concretizados. Por isso, quando uma atitude sua for necessária, não hesite em toma-la!

Saiba que você estará sempre atraindo o melhor caminho para que os seus objetivos sejam realizados. Confie em cada ação que realizar!

Celebre

Às vezes deixamos passar em branco as conquistas que alcançamos por pura falta de tempo. Não permita mais que isso aconteça!

Quando algo que desejava se tornar realidade, festeje, pule, dance, vibre! Isso fará com que você tenha cada vez mais pelo que comemorar.

Não deixe de celebrar nem as pequenas conquistas. Cada detalhe, por menor que possa parecer, é importante para a sua vida!

Só depende de você

Agora está em suas mãos. Você possui ao seu dispor informações e exercícios práticos para começar a atrair a vida dos seus sonhos.

Pratique! Tire a prova. Veja a mágica acontecer com os seus próprios olhos! Tenho certeza que, daqui a algum tempo, você se lembrará com carinho desse momento de transformação.

Só tenho um último pedido a te fazer: responda à pergunta da próxima página.

Pelo que você é grato hoje?

Guia Resumido da Gratidão



Toda ação provoca uma reação igual e de sentido contrário



Tudo é energia, inclusive os nossos pensamentos



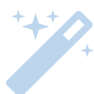
A gratidão é para tudo e para todos



O nosso cérebro não diferencia realidade de imaginação



Observe a quantidade de coisas boas que você já possui



Abençoe aquilo que deseja ter



Seja grato por algo todos os dias



Adicione um lembrete: "pelo que você é grato hoje?"



Celebre cada conquista, por menor que possa parecer



Entre em ação. Pratique! Veja a mágica acontecer

Sobre o autor



Bassani Jr. é comunicólogo há mais de 5 anos e apaixonado por desenvolvimento pessoal e criação. Suas postagens no Facebook alcançam mais de 100 mil pessoas semanalmente e está sempre em busca de novas formas de ajudar o seu público a atingir todo o seu potencial.

Siga-me nas redes sociais



Facebook – http://www.facebook.com/Bassani.Jr



Instagram – http://www.instagram.com/bassani.jr



Twitter – http://www.twitter.com/bassanijr



YouTube - http://www.youtube.com/BassaniJunior

Fale comigo

A sua opinião é muito importante. Caso tenha alguma sugestão ou queira entrar em contato, o meu e-mail é contato@bassanijr.com.

Para mais informações sobre o autor, acesse www.bassanijr.com.